

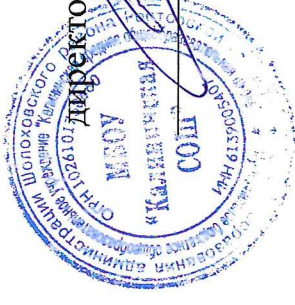
« УТВЕРЖДАЮ»

ИП Латышева Л.А.



Латышева Л.А.

« СОГЛАСОВАНО»



Директор Калининской СОШ

Калмыков С.П.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На бесплатное питание (завтрак) учащихся с 1 по 4 кл. Базковской СОШ,

Калининской СОШ, Кружилинской СОШ, Меркуловской СОШ, Калиновской ООШ

Сезон: осеннее-зимний

2023-2024гг

Свое меню для начального образования

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Возраст: 7-11 лет и старше															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
		Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
7 Сосиска отварная	60	7	14	0,2	175,76	0,129	3,98	249,4	0,77	31	97	13	1	284,61	
7 Макароны отварные	150	8,3	9	37,4	281,22	0,02	2		0,04	22,91	172,7	24,86	1,82	10	
Овощи по сезону	30	1	0,1	40,4	161,42	0,036	0,97	16,25	0,001	11	8	10,4	0,3	35,69	
Хлеб пшеничный, рж	2/30,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	
7 Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	11,1	2,8	4	0		
	515	20,2	25,46	116,55	813,43	0,445	8,37	266,83	2,85	76,01	317,5	66,76	3,81	333,3	

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Свое меню для начального образования

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Возраст: 7-11 лет и старше															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
Сыр	20	5	5		65	0,08	1,94	62,01	0,82	200	0	9	0	506,19	
Каша молочная из манной крупы	200/10/10	4	8	29	198,2	0,01	0,06	15	0,05	119	108	18	0	16,05	
Хлеб	2/25,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3	
Какао напиток	200	0,1	0	15	57,7	0,01	0,12	34,5	0,08	11,1	2,8	4	0	38,7	
	490	12,9	15,36	67,55	458,23	0,33	3,54	112,7	2,72	341,1	147,8	45,5	0,69	653,94	

Бух. Калькулятор:
Повар:

и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
е меню для начального образования

День: среда
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
поджарка куриная	50/30	13	11	89	489,2	0,08			1,89	132	172	27	1		
каша пшеничная	150	1,00	2,0	8,0	52,4	88,4	0,0	20,5	0,1	156,0	147,0	25,0	1,0	1,2	
хлеб пш рж	2/25,	3,8	2,36	23,55	131	0,23	1,42	1,2	1,77	11		37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0		
	499	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	35,88	1,52	4,2	

и меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
е меню для начального образования

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15		
котлета мясная	60	6	8	7	122,6	0,06	0,73	20,1	0,32	10	18	14	1	35,62	
каша гречневая	120	3	9,16	22	178,04	0	0,09			41	96	33	1		
овощи по сезону	30														
соус кр осн	30	0,84	0,1	40,4	157,78	0,036	0,97	16,25	0,009		8	10,4	0,3	35,69	
хлеб пш рж	2/30,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11		37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0		
	515	13,74	19,62	107,95	653,45	0,356	3,21	37,55	2,36	74	163	45,9	2,99	74,31	

Бух. Калькулятор:
Повар:

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Второе меню для начального образования

День: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЗ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
7 Тесты мясные	60	11	15	12	224,6	0,07	2,85		2,15	34	28	19	1	63,2
макаронные	160	1	2	4	37,2	0,036	0,97	16,25	0,001	23	16	8	0	35,69
овощи по сезону	30													
хлеб пш рж	2,25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
	515	21,56	20,03	86,47	606,8	0,526	31,78	31,75	4,35	81	122	54,5	2,55	124,31

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Второе меню для начального образования

День: понедельник
 Неделя: 2
 Сезон: Все
 Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЗ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Сосиска отварная	60	13	15	24	278,2	0,129	3,98	249,4	0,77	15	56	31	1	284,61
каша пшеничная	150	0,84	0,12	40,4	157,96	0,39	50,76	5922	0,94	0	0	10,4	0	6048,3
соус кр основной	30	0,84	0,12	40,4	26									
овощи по сезону	30	0,84	0,12	40,4	26	0,0036	0,97	16,25	0,01		8	10,4	0,3	35,69
хлеб пш рж	2/25	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0	
	535	17,74	17,48	102,95	631,19	0,789	56,85	6177	3,78	38	97	59,9	1,69	6344,7

Бух. Калькулятор:
 Повар:

«Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Дневное меню для начального образования

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Неделя: 2															Всего за 7-11 лет в среднем	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						РЭ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15			
17 Сыр	20	5	5	0	65	0,08	1,94	62,01	0,62	200	0	9	0	586,19		
17 Каша "Дружба"	200/10/10	4	12	34	253,2	0	0,9	0,02	0,02	119	108	18	0			
17-Хлеб 1	2/25,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3		
17 Какао напиток	1/200	0,1	0	15	58	0,01	0,12	34,5	0,08	12	4	4	0	38,7		
	500	18,64	23,24	104,14	533,6	0,32	4,38	97,71	2,69	451,14	423,99	84,5	2,07	637,89		

«Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Дневное меню для начального образования

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет и старше									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					РЭ								
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15											
17	50	12	9	98	501	0,08			1,89	132	172	27	1											
17	150	1	2	8	52	0	0,09			156	147	25	1											
овощи по сезону	30																							
хлеб пш рж	2/25,																							
соус кр основ	30								0,26	12	4	4	0											
17	200/15	0,1		15	58	0,03																		
Чай с сахаром	525	16,76	11,11	57,76	492,75	0,34	1,42	1,2	3,92	161,1	207,43	36,88	1,52	3,1										

Бух. Калькулятор:
Повар:

«Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
новое меню для начального образования

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						РЭ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15			
117 печенье по-строгановски	50/20	7	14	0,2	175,76	0,12	0,89	34,15	0,16	31	97	13	1	54,7		
100 макарон отварные	150	2	3	9	69,2	0,01	0,69	4	0,004	24	38	20	1	8,78		
017 овощи по сезону	30	6	8	36	232,8					15	127	45	1			
б Хлеб 1	2/25,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3		
117 Чай с сахаром 2	200/15	0,1		15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0			
	515	18,9	27,36	83,75	672,79	0,39	3	39,35	2,23	93	303,96,5	96,5	3,69	68,48		

«Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
новое меню для начального образования

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Все
Возраст: 7-11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						РЭ
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15			
177 Тертая рыба 2	60/40	8	7	8	125,4	0,1	3,42	35,7	1,62	20	28	8	1	20,4		
177 Картофельное пюре 2	150	9	12	33	269,4	0	0,09			41	96	33	1			
01- Хлеб 1	2/25,	3,8	2,36	23,55	137,33	0,23	1,42	1,2	1,77	11	37	14,5	0,69	3		
177 Чай с сахаром 2	200/15	0,1	0	15	57,7	0,03			0,26	12	4	4	0			
	515	25,9	26,36	79,55	654,83	66,36	42,43	36,9	3,67	284	165	68,5	2,69	25,4		

Бух. Калькулятор:
Повар: